

12月の給食献立予定表

平成 26 年

新宿区立牛込第一中学校

実施日	献立名	材 料 名						栄 養 価	
		おもに体の組織を作る		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 月	牛乳 鶏クッパ 豚キムチ炒め ナムル	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	米	油 ごま	にんじん こまつな いら ほうれんそう	しょうが たまねぎ しめじ 長ねぎ キムチ もやし	778	30.2
2 火	牛乳 ごはん さわらの西京焼き 高菜とじゃこの炒め 雷汁	さわら みそ 豆腐 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	米	油 ごま	たかな漬 にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ	824	35.0
3 水	牛乳 ミルクパン ポークビーンズ 大根サラダ	ベーコン 豚肉 大豆 青えんどう豆	牛乳 生クリーム	ミルクパン じゃがいも	油 バター	にんじん トマト こまつな	セロリ たまねぎ にんにく もやし だいこん	759	30.6
4 木	牛乳 みそけんちんうどん 天ぷら(いか・さつまいも) あずき入り嶺岡豆腐	鶏肉 みそ いか	牛乳 生クリーム	うどん こんにやく 小麦粉 さつまいも 甘納豆	油	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん 長ねぎ	940	34.1
5 金	牛乳 チキンライス ポテトのチーズ焼き 卵と野菜のスープ	鶏肉 青えんどう豆 卵	牛乳 チーズ	米 じゃがいも	バター 油	にんじん トマト ビーマン パセリ こまつな	マッシュルーム 缶 たまねぎ セロリ にんにく キャベツ	750	28.3
8 月	牛乳 さつまいもごはん 焼きししゃも がめ煮	鶏肉	牛乳 ししゃも	さつまいも 米 こんにやく さといも	ごま 油	にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう しいたけ	718	33.2
9 火	ジョア(ストロベリー) シュガートースト ホワイトシチュー コーンサラダ	鶏肉	はっこう乳 牛乳 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉	バター 油	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ もやし とうもろこし	748	22.4
10 水	牛乳 ごはん ちくわの二色揚げ 野菜の煮びたし 大豆とじゃこの甘辛揚げ わかめとじゃがいものみそ汁	焼き竹輪 大豆 みそ	牛乳 あおのり ちりめんじゃこ わかめ	米 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	もやし えのきたけ ほうれんそう	879	33.8
11 木	牛乳 青椒肉絲丼 わかめスープ 春雨サラダ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	米 はるさめ	油 ごま	にんじん ピーマン 赤ピーマン いら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ きゅうり	814	26.8
12 金	牛乳 きこのクリームスパゲッティ 花野菜のイタリアンソテー アップルゼリー	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	スパゲッティ 小麦粉	バター 油	ほうれんそう ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム 缶 しめじ えのきたけ エリンギ とうもろこし セロリ カリフラワー りんごジュース	797	30.5
15 月	牛乳 ミルクパン ひじき入りコロッケ ボイル野菜 キャベツとコーンのスープ	豚肉 ひよこまめ 卵 ベーコン	牛乳 ひじき	ミルクパン ポテトフレック じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ もやし にんにく セロリ とうもろこし	840	28.4
16 火	牛乳 ごはん さけのチャンチャン焼き じゃがいもの甘辛煮 のっぺい汁	さけ みそ 豚肉	牛乳	米 じゃがいも こんにやく さといも	バター 油	にんじん ほうれんそう さやいんげん こまつな	たまねぎ キャベツ しいたけ だいこん 長ねぎ	795	31.1
17 水	牛乳 五目あんかけそば 肉団子と白菜のスープ みかん	豚肉 いか 鶏肉 豆腐	牛乳	中華めん はるさめ	ごま 油	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ にんにく 長ねぎ はくさい もやし えのきたけ みかん	747	34.7
18 木	牛乳 ガーリックバターライス チリコンカン サウザンドレッシングサラダ	ベーコン 豚肉 ひよこまめ 大豆	牛乳	米 じゃがいも	バター 油 マヨネーズ	にんじん パセリ トマト ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム 缶 キャベツ もやし レモン果汁	824	24.6
19 金	牛乳 いわしのかば揚げ丼 青菜の煮浸し 切り干し大根のかりかり煮 呉汁	いわし 大豆 みそ	牛乳	米 小麦粉 こんにやく	油 ごま	にんじん チンゲンサイ こまつな	もやし 切り干し大根 長ねぎ	946	38.0
22 月	牛乳 かぼちゃ入りカレーライス ゆずサラダ	豚肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	米 じゃがいも はちみつ 小麦粉	油 バター	にんじん トマト かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ りんご ゆず キャベツ だいこん	887	24.7
24 水	牛乳 ごはん とり肉の照り焼き 野菜のごまあえ 根菜のみそ汁 ミルクココアゼリーストロベリーソース	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 生クリーム	米 こんにやく	油 ごま	にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ ごぼう だいこん 長ねぎ いちごジャム	871	31.3
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。							12月分 一日あたりの平均	819	30.5
◎諸事情により、材料等の変更があることがあります。							生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準	820	30.0

車☆* 車☆* 車☆* 車☆* 車☆* 車☆* 車☆* 車☆*

いよいよ今年も最後の月になりました。年末年始はクリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、ごちそうを食べる機会も増えますよね。おいしいものはつい食べ過ぎてしまいがちですが、胃腸への負担が気になります。そんな胃腸をいたわる日として制定された記念日が12月11日の「胃腸の日」です。「胃にいい(1211)」の語呂合わせから、日本大衆工業協会が2002年に制定しました。胃腸に負担をかけないために、食事は腹八分目を心がけ、ゆっくりよくかんで食べましょう。

こんな食べ方を
していませんか？

お菓子を
だらだらと
食べる

早食い・
よくかまずに
飲み込む

12月11日 ●
胃腸の日

車☆* 車☆* 車☆* 車☆* 車☆* 車☆* 車☆* 車☆*

夏が旬のがほちゃを
冬至に食べるのはなぜ？

- 冬至にかぼちゃを食べると、
- かぜや、中風（脳の血管の病気）の予防になるといわれています。
- かぼちゃの旬は夏ですが、切らずにそのまま置いておけば、長期保存ができます。昔は、野菜の少なかった冬までかぼちゃを保存して、貴重なビタミン源としていたようです。みなさんも冬至にかぼちゃを食べて、冬を元気にすごしましょう。

